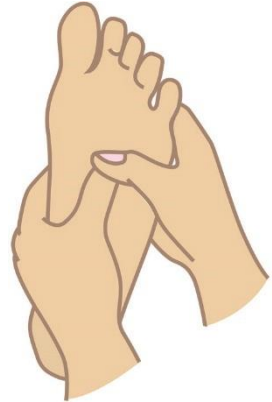


2019年度

ママの セルフリフレクソロジー



4月24日(水) 10:30~11:30

8月28日(水) 10:30~11:30

12月24日(火) 10:30~11:30



時間が変更する
場合があります

リフレクソロジーは足や手のあるポイントをマッサージすることで、心身をリラックスさせてくれる健康法と言われています。毎日の育児で自分の身体のセルフケアは後回しになっていませんか？そんな時に役立つのが自分の手を使ったセルフリフレクソロジーです。手を使ったマッサージは心と身体の緊張をほぐしてくれます。もちろんママだけじゃなく、パパや子供たちにも効果があります。

この講座では、自宅ですぐできるポイントをお伝えしています。セルフリフレクソロジーが、ママだけじゃなく家族みんなの健康を支える手助けとなれば嬉しいです。

- ◆ 場 所 : 飯山総合学習センター 2階 研修室
- ◆ 対 象 : 育児中のお母さん
- ◆ 講 師 : ツナイ アサヨ(助産師)
- ◆ 参 加 料 : 無料
- ◆ 定 員 : 15人程度
- ◆ 申 込 先 : 飯山総合学習センター窓口、もしくは電話で予約をいれてください。
- ◆ 問 い 合 わ せ : 飯山総合学習センター TEL0877-98-3319



(AM9:00~PM5:00 *月曜・祝日休み)